

Associação de Atletismo de São Miguel

www.aatletismosmiguel.pt

COVID-19

Guia de procedimentos para a organização da 57ª São Silvestre da Cidade de Ponta Delgada



Rua Pintor Domingos Rebelo, 4

9500-234 Ponta Delgada

296 285 579 / smiguel@fpattelismo.org



Introdução

Recentemente, foi possível, ainda com muitas restrições e cuidados redobrados, retomar o treino na pista e terminar as competições de pista da época 2019/2020, o que foi fundamental para os atletas de maior valia desportiva e para os que se dedicam a disciplinas mais técnicas conseguirem atingir os seus objetivos.

Perante estes factos, sendo o atletismo uma modalidade individual sem contacto físico e praticada ao ar livre, sabendo do forte desejo dos atletas em retomarem a sua atividade competitiva e considerando a evolução favorável da situação epidémica na nossa Região, cumpre-nos como associação representativa da modalidade, apresentar um plano de regresso à competição por forma a permitir que os nossos atletas pratiquem e compitam a nossa modalidade o mais seguro possível. Assim, apresentaremos as linhas orientadoras para o regresso à competição nas várias disciplinas que compõem o atletismo para a época 2020/2021.

A AASM considera, no entanto, prioritário garantir a proteção efetiva da saúde e a segurança dos atletas e demais agentes desportivos. Deste modo importa salvaguardar que sejam estabelecidas as adequadas medidas preventivas para minimizar o risco de transmissão do vírus SARS-CoV-2.

O presente guia de procedimentos reflete as normativas da Direção Regional de Saúde através da Circular Normativa 53B de 26 de agosto de 2020 e as normas da Federação Portuguesa de Atletismo e atende à evolução favorável da situação epidemiológica em Portugal e em particular na Região Autónoma dos Açores.

Este documento poderá ser revisto e atualizado a qualquer momento face à evolução da situação epidemiológica e por determinação do Governo da Região Autónoma dos Açores e da Autoridade Regional de Saúde.



Recomendações gerais

A COVID-19 é uma doença provocada pelo vírus SARS-CoV-2, cujos sintomas principais são: febre, tosse e sensação de falta de ar. Outros sintomas habituais são fraqueza generalizada, dores musculares e dores de cabeça

Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

- Contacto direto: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (< 2 metros).
- Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

As principais recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) e das autoridades de saúde locais quanto às precauções básicas de controlo da infeção são as seguintes:

Recomendações básicas de higiene e segurança

Caso tenha sintomas de infeção, fique em casa e isole-se da restante família.

Mantenha uma distância social de 2 metros.

Lave as mãos frequentemente e de forma meticulosa com água e sabão (ou, em alternativa, com uma solução de gel alcoólico).

Evite tocar os olhos, nariz e boca.

Adote medidas de etiqueta respiratória: tape o nariz e a boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o braço, nunca com as mãos, deite o lenço de papel no lixo);



Se tem sintomas desta doença e regressou nos últimos 14 dias de uma área com transmissão comunitária ativa, ligue para a linha de Saúde Açores: 808 24 60 24.

Medidas preventivas

Para um regresso competitivo tão seguro quanto possível importa adotar um conjunto de medidas preventivas que atenuem ao mínimo possível o eventual risco de contágio, nomeadamente:

- Pessoas diagnosticadas com COVID-19, mesmo que assintomáticas, não podem competir sem a necessária alta médica;
- A participação de atletas não residentes não será autorizada sem a apresentação de um teste negativo realizado nas últimas 72 horas;
- Recomenda-se aos atletas a auto-monitorização diária de sintomas (nomeadamente o controlo diário da sua temperatura corporal), abstendo-se de participar em caso de suspeita de infeção ou de ter estado em contato com uma pessoa suspeita de infeção (nesses casos deve ligar para a linha Saúde Açores: 808 24 60 24);
- No sentido de preservar os grupos populacionais de maior risco, recomenda-se a não participação de atletas com mais de 65 anos;
- Recomenda-se também a não participação de pessoas com histórico de saúde envolvendo outros factores de risco que possam agravar as consequências de infeção por SARS-CoV-2;
- Atletas, treinadores, juízes e outras pessoas da organização devem manter uma adequada conduta de higiene pessoal, nomeadamente a lavagem frequente das mãos e a etiqueta respiratória;
- De acordo com as recomendações da OMS para a organização de eventos desportivos, deve manter-se um distanciamento físico de, pelo menos, 1 metro entre atletas, treinadores, juízes, espectadores e equipa de suporte (no entanto, sempre que possível, deve garantir-se o distanciamento social de 2 metros);
- Os equipamentos desportivos utilizados serão regularmente limpos e desinfetados durante a competição;
- É proibida a partilha de materiais e equipamentos de utilização comum sem a prévia desinfecção dos mesmos;
- Os atletas não devem partilhar material pessoal, nem bebidas, alimentos, linimentos ou quaisquer outros produtos (particular atenção às



Guia de procedimentos para a organização de competições de atletismo

garrafas de água);

- Os utentes e funcionários das infraestruturas desportivas devem adotar os devidos mecanismos de proteção individual e devem ser reforçadas as ações de limpeza e higienização dos espaços e equipamentos;
- Antes e depois dos treinos e competições é muito importante lavar as mãos com água e sabão ou com gel hidro-alcoólico;
- Os atletas devem respeitar os tempos e os espaços de treino, aquecimento e competição que lhe são atribuídos, mantendo as distâncias de segurança;
- Haverá uma limitação ao número de atletas em competição;
- Haverá um controlo rigoroso do fluxo de atletas, treinadores, juízes e outros elementos da organização, devidamente sinalizado;
- As instalações sanitárias devem ser desinfectadas após cada utilização;
- As cerimónias protocolares serão anuladas ou reduzidas ao mínimo essencial;
- Os atletas não devem cumprimentar-se nem abraçar-se;
- Todos os participantes serão informados sobre os protocolos e medidas de prevenção a cumprir.

Responsabilidade individual

Todos os participantes devem ter presente que o risco de contágio é uma possibilidade latente e que apesar do atletismo ser uma modalidade individual e praticamente sem contacto físico, mesmo que a organização cumpra com todos os procedimentos de prevenção no sentido de reduzir essa possibilidade ao mínimo, não é possível garantir a total ausência de risco de contágio, pelo que os participantes devem conhecer e assumir esse risco que é inerente a qualquer prática desportiva.

Ao decidir participar numa competição desportiva os atletas fazem-no de livre vontade e assumindo os riscos inerentes à própria competição.



57ª Corrida S. Silvestre da Cidade de Ponta Delgada

1 – Acto de inscrição

Limitação do número de inscritos, 400 na prova principal e 100 na mini corrida e 200 na caminha, de acordo com as recomendações (Organização/AASM), relativamente ao número máximo de pessoas em ajuntamentos e em análise do espaço disponível para os vários momentos de prova, em particular check in, partida e chegada. As inscrições de cada competição, são obrigatoriamente feitas online, com o limite de 48 horas de antecedência.

2 – Check-In

Aumento do número de dias disponíveis para check-in, de modo a que o mesmo possa se realizar com marcação de hora para levantamento de material, previamente comunicada a cada um dos atletas.

Possibilidade de ser uma outra pessoa a levantar o material de outros atletas.

Espaço de Check-In devidamente desinfectado e preparado para que não haja aglomerados de pessoas, onde os voluntários terão todo o material de proteção pessoal adequado.

Possibilidade de realização de um inquérito epidemiológico a cada atleta.

Disponibilização de um panfleto com recomendações a ter, relativas à participação numa prova de acordo com as novas necessidades.

3- Partida

Criação de duas “caixas de partida”: uma de pré-partida, onde à entrada é verificado todo o material obrigatório (que em caso de superior ao normal impedirá o atleta de participar), e uma caixa já de zona de partida.

Partidas segmentadas e até um máximo de 49 atletas por partida, agrupando os atletas por escalão e sexo, programando partidas de um número de atletas de que acordo com o espaço de partida permita um afastamento de 2m entre cada atleta. O espaçamento entre partidas poderá ser desde 30 segundos até 5 minutos.

É obrigatório o uso de máscara até uma distância mínima de 100m após a partida.



4- Em prova

Os atletas serão alertados para o distanciamento social, não devendo correr junto com outros atletas, trabalho que será efectuado por voluntários/juízes que ao longo da prova irão monitorizar o evoluir da mesma.

Recomendação aos atletas para avisarem com maior antecedência as ultrapassagens, e que as mesmas sejam sempre facilitadas.

Ações como cuspir, escarrar ou similar, durante a prova, levarão à advertência/desclassificação do atleta em causa.

5- Abastecimentos

Dadas as curtas distâncias das provas de estrada, haverá apenas o abastecimento no final das provas, sendo que os voluntários nos abastecimentos, usarão máscara e viseira, não sendo recomendado o uso de luvas (devendo antes lavar e desinfetar regularmente as mãos).

6 – Meta / Entrega de Prémios

Não é permitida a aglomeração de atletas nem espectadores à chegada, sendo que caberá à organização avaliar de acordo com o espaço disponível quantas pessoas poderão permanecer em cada local.

Não haverá duches no final da prova.

Após cortar a meta, os atletas deverão continuar a sua marcha evitando ajuntamentos.

Não haverá cerimónia protocolar, podendo somente haver entrega de prémios. As classificações serão disponibilizadas online, através do sítio da AASM.